



Mi Universidad

Nombre del Alumno: Jennifer Aracely Hernández García

Nombre del tema: Manejo de emociones y sentimientos.

Parcial: 2°

Nombre de la Materia: Desarrollo humano.

Nombre del profesor: Verónica Martínez Nicolás.

Nombre de la Licenciatura: Psicología.

Cuatrimestre: 6° cuatrimestre

MANEJO DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS.

1

Diferencia de emoción y sentimientos.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas que ocurren de manera espontánea y automática. En cambio, los sentimientos son la interpretación que hacemos de esas emociones y se pueden regular mediante nuestros pensamientos



EMOCIÓN	SENTIMIENTO
MÁS INTENSA	MEIOS INTENSA
MÁS CORTA	DURA MÁS
SE DA ANTES	SE DA DESPUÉS
SE IDENTIFICAN FÍSICAMENTE	PUEDEN NO DAR SEÑALES FÍSICAS
SE MANIFIESTAN INCONSCIENTEMENTE	SE MANIFIESTAN CONSCIENTEMENTE

Sentimientos básicos.

2

Las manifestaciones emocionales proceden de 5 sentimientos básicos:

1. Miedo: angustia, preocupación y pánico.
2. Enfado: rabia, odio y frustración.
3. Tristeza: soledad y melancolía.
4. Alegría: gozo, paz, armonía.
5. Amor: Dios, dicha y embeleso.



TIPOS DE EMOCIONES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
LUNA MARTÍNEZ MARÍA FERNANDA
SEXUALIDAD RESPONSABLE



3

Sentimientos que obstaculizan el desarrollo humano.

La actividad psíquica determina el estado anímico y moldea la personalidad en favor o detrimento de las aspiraciones de cada individuo, los sentimientos que obstaculizan son:

1. Inseguridad.
2. Necesidad de reconocimiento.
3. Miedo a ser uno mismo.
4. Incapacidad de cambiar.
5. Ansiedad.

4

Sentimientos que promueven el desarrollo humano.

La alegría, el gozo y la satisfacción no se diferencian entre sí tanto como la irritación, la tristeza y la angustia. Así, la ciencia sólo separa un puñado de buenos sentimientos: por cada emoción positiva se conocen tres o cuatro sentimientos negativos

